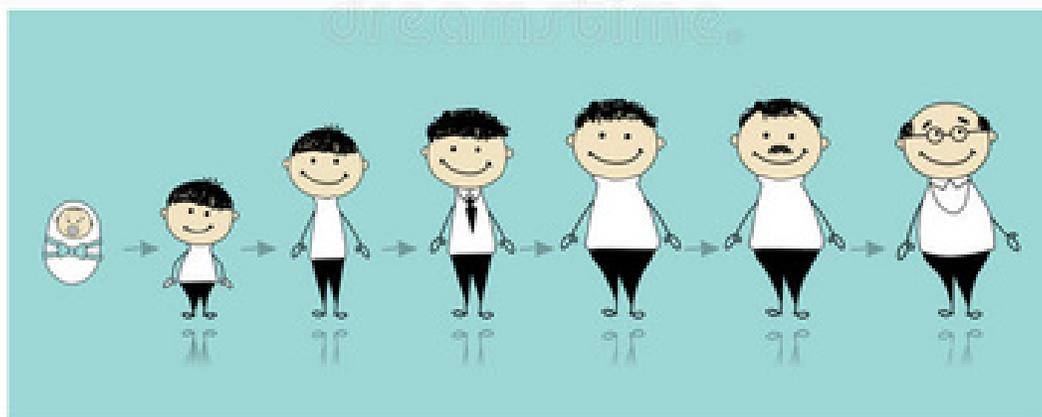
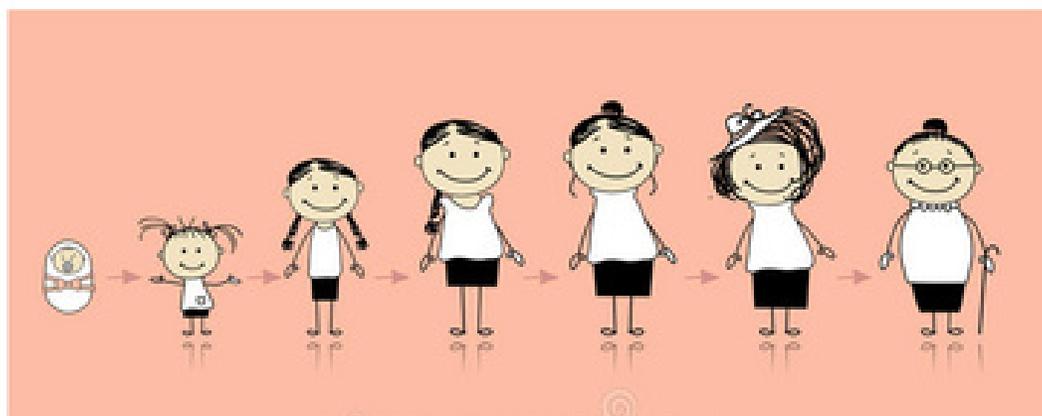


周會主題

時間管理

陳嘉莉主任
盧詠欣老師

請大家看看以下圖片



大家有什麼感覺呢？

無論你是否願意，
時間都不會等你的。

你會管理時間嗎？

不會安排自己時間

拖到最後一刻

沒有時間觀念

(你有多少個「√」?)

這會是你的時間表嗎？

青少年每天時間分配

活動	2小時或以上	1小時半至2小時	1小時至1小時半	半小時至1小時	半小時或以下
使用電腦作消閒用途	42%	18%	17%	13%	10%
與家人共聚（包括吃飯）	35%	15%	21%	19%	10%
看電視	33%	18%	20%	14%	15%
做功課、溫習	25%	19%	18%	17%	21%

如何善用時間？



善用時間



如何善用時間？

- 煊仔今天上學點解會遲到？
- 他怎樣改掉壞習慣？
- 他最後有善用時間嗎？

時間管理秘笈



一般工作可分為以下兩範疇：
重要的事；不重要的事。

每個範疇可分為：
緊急的事；
不緊急的事。



甚麼是較重要的事？

預備默書

做功課

參加課外運動

補習

交閱讀報告

看電視

做家务

玩網上遊戲

電話聊天

甚麼是較不重要的事？

逛街

做功課

參加比賽

與家人吃飯

溫習

追電視劇

做家务

瀏覽網站

電話聊天

甚麼是較緊急的事？

患病

朋友到訪

追電視劇

下午補習

明天參加比賽訓練

明天交閱讀報告

電話鈴聲

下星期考試

電話聊天

甚麼是較不緊急的事？

做運動

做功課

課外運動

下個月考試

下星期交閱讀報告

電話鈴聲

做家務

上網

聊天

時間管理準則



時間管理準則

1. 對**重要和緊急**的事情必須**先做**。
2. 對**不重要不緊急**的事情**不做**。
3. 對**重要但不緊急**的事情應**多做**。

若多做重要但不緊急的事情，這些事件就不會變成緊急的事，並且提升工作的質素。

4. 對**緊急但不重要**的事情**選擇性去做**。



怎樣才可以管理好自己的時間？

例如：

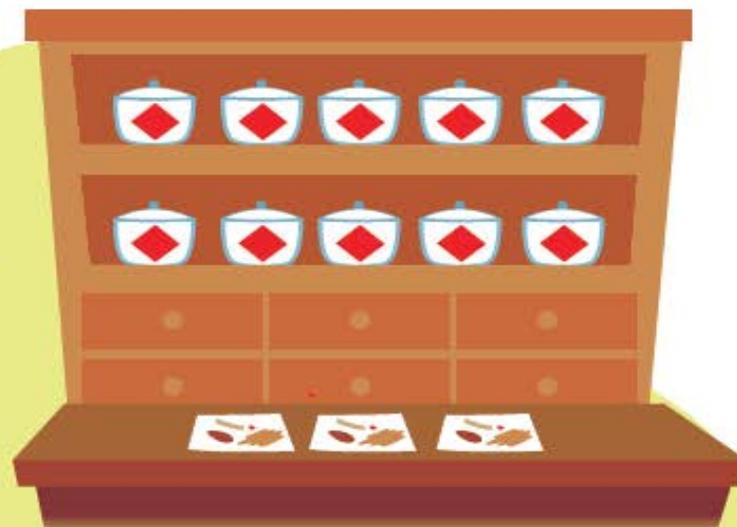
- 做任何事情都需要自律
- 規劃自己的時間表
- 不拖延要做的事情

如何可以有效地管理好自己的時間？

- 為每天必做的事情設定固定時間
- 對於不重要的事情說不
- 把最重要的事情放首位
- 專注做好每一件事情

~名人時間管理的故事~

善用時間



魯迅年少的時候，家境清貧，父親長期患病，他經常到當舖賣掉家裡值錢的東西，然後給父親買藥。

有一次，魯迅一早起來，得知父親病重，便趕忙去當舖和藥店。他將家事安排妥當後，便到學堂上課，那時老師已經開始授課。老師看到他遲到，便動怒說：「已經十幾歲，不再是小孩了，還睡懶覺，上課遲到。下次再遲到，就別來上課了。」魯迅聽到老師的指責，卻沒有為自己辯白，隨即返回自己的座位。第二天，他大清早起回到學堂，向自己作出承諾，以後一定要早起，不能夠再遲到。

~名人時間管理的故事~



往後的日子越來越不好過，父親的病情愈加沉重，魯迅經常往來當舖和藥店，還須要照顧兩個年幼的弟弟，家中日常的大小事務都落在他的肩頭上。雖然魯迅每天不停忙著家事，卻沒有誤時上學，影響學業。

魯迅曾經這樣說過：「時間，就像海綿裏的水，祇要你擠，總是有的。」魯迅閱讀廣博，他既是熱愛寫作，亦深切愛好不同的民間藝術，還須要照顧家庭。雖然他體質虛弱，經常生病，工作條件和生活環境都不太理想，然而他十分珍惜時間，每天都作好精確的時間安排，從沒把光陰虛度，

難怪他能夠一生著作無數，成為著名的中國現代小說家。

溫習計劃表

(五) 溫習計劃表

請把當天計劃溫習的科目及範圍列寫於

日	一	二	三	四	五	六	家長評分	
							☺ 非常好	☹ 努力
例子： (只供參考)	26/9 中文(第2課) 單元學習冊一 複思P.4-5	27/9 English(Ch.1) Workbook(Ch.1)	28/9 數學(第1-2課)	29/9 常識(1冊第1課)	30/9 中文(寫作教室一)	1/10 Reading Book(Ch1) Grammar Book(Ch1) 常識(1冊第2課) 音樂(唱歌)	✓	
2/10	3/10	4/10	5/10	6/10	7/10	8/10		
9/10	10/10	11/10	12/10	13/10	14/10	15/10		
16/10	17/10	18/10	19/10	20/10	21/10	22/10		
23/10	24/10	25/10	26/10	27/10	28/10	29/10		
30/10	21/10	1/11	2/11	3/11	4/11	5/11		
6/11	7/11	8/11	9/11	10/11	11/11	12/11		
13/11	14/11							

獎勵：每✓1個☺可獲正向獎印1個，最多可獲7個正向獎印，請於11月16日交回班主任蓋印。

家長簽署： _____ 日期： _____

班主任簽署： _____ 日期： _____



希望大家從今天開始
都可以做個管理好自
己時間的好孩子。